

# 107 年度高雄醫學大學 健康促進計畫—菸害防制活動

活動主題：菸害防制活動	
1. 無菸無毒!勇於做自己!-反毒拒菸標語競賽	活動日期：107.03.26-107.04.08 活動地點：高醫衛保組粉絲專頁 參與人數：59 人投稿、172 人投票
2. 無菸無毒做自己-戒菸心路歷程心得文章	活動日期：107.04.02-107.04.19 活動地點：高醫衛保組粉絲專頁 參與人次：11 人投稿、144 人投票
主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組	附件：活動剪影
活動重點記錄及評值：	
<p>1、讓學生以時下流行的用語，傳達菸害防制的正確觀念，藉由菸害防制標語發想的過程，認識及了解香菸對身體的危害，戒菸標語網路投稿粉專。網路投稿粉專，文章發表分享心得約 300-500 字，網路投票佔 30%，評分方式國文老師評分佔 70%。</p> <p>2、藉由標語競賽，在校園喚起學生對於菸害議題的關注。鼓勵分享戒菸心路歷程或陪伴家人朋友戒菸成功之心得，提高大家對戒菸議題的關注。</p> <p>3、共 59 個參加徵選，標語投票結果 共 172 人投票。心得共 11 人投稿參加，共累積 144 人投票，同學在關注比賽時也可藉由投稿者的作品理念了解菸的危害。</p>	

## 附件一、活動剪影



心得內容	排名及評語
<p>所以為什麼吸菸了?「人地隨他吧。」在父親那個年代,吸菸好像是個不對勁的事。他們只是想找個消遣的樂,卻不知不覺永久的掉入黑暗的深淵。一旦上了癮,便癮癮抽離。我想,抽菸的人那努力想要戒菸吧,或許只是找不到一個理由,畢竟戒菸意志力的很難,菸,真的不僅僅對你有何益處,既在既又傷身,一種傷心刺鼻的味道入你我鼻口,甚至還會遠到家人,當我這樣與父親說的時候,他不以為然,淡淡地說:「以為戒菸簡單嗎?時以為戒菸嗎?我知道,他很努力在朝目標邁進,「一月少一包,一天少一根,可是,那個難纏的過渡期仍十分折磨。最後,他沒能戒菸,成功戒菸了,為了妻小,為了周遭的親人愛人,他決定長期抗戰,他說,戒菸並不是戒斷對他的那快感,而是消除心頭的那塊放不下的成癮,是對自己心理的戰爭。雖然整個過程非常艱辛難受,我也於心不忍看著父親顫抖的雙手,有時他總會自言自語,當我找到他的醫生,幫助他度過這日子,他的願替父親留下了不少痛苦,可以說是我們全家的惡人,讓我們不必再為該戒的二手菸,也是除日日夜夜替父親健康擔憂的擔憂。我們下地:「所以為什麼戒菸?」他笑說:「我不想像肺癆上沒人牽著走!」</p> <p>從我有記憶開始,對外公的印象就是外公是個菸客。小學六年級時,外公就診斷患有肺癆。由於那時的我還小到懂得不了解,因此,我對菸特別反感,特別不喜歡身邊的人抽菸,一直希望自己能從視身邊有抽菸的人戒菸,能陪伴外公戒菸成功。抽菸的壞處遠多於好處是眾所周知的,可還是有很多人抽菸。我認為每個人抽菸都會有自己的理由,所以想幫助身邊的人戒菸,我覺得可以從他們抽菸的原因下手,有些人抽菸是因為覺得生活壓力太大,抽菸可以讓他們舒緩壓力,對於這一部分人,或許可以建議他們更好的舒緩方式,以更有意義的活動代替抽菸達到減壓的效果。也有些人是早已把抽菸當成一種習慣,已經不記得自己當初為什麼會抽菸,我們或許可以對他們進行一些思想教育,除了告訴他們抽菸的壞處之外,也可以告訴他們抽菸會對他們身邊的人造成怎樣的傷害,若他們孩子、愛他身邊的人,或許會選擇將這個習慣戒掉。其實抽菸的壞處大家都知道,我們身為菸客身邊的人對於戒菸也只是紙上談兵,能不能成功戒菸其實就是看菸客本身的毅力,若他們決心戒菸,無論過程多麼辛苦,那必定會成功!</p>	<p>第1名 敘寫過程的細節生動。 4.85分×70%+30票 ×30%w=74.5</p>
	<p>第2名 敘事口吻如同街頭巷尾,較不易產生動人的力量。 3.76分×70%+39票 ×30%w=64.9</p>